

## APERITIVO CON L'EDUCATORE FINANZIARIO



**Martedì 16/05 dalle 18.30 alle 20.00**

Imparare a gestire meglio le tue risorse economiche e iniziare a risparmiare.  
*L'APERITIVO TE LO OFFRIAMO NOI!*

A cura di **Claudio Mariani** -  
Educatore Finanziario #Oltreiperimetri

**Info e prenotazioni:**  
claudio.mariani@oltreiperimetri.it  
+39 347 878 5347



## DOLORE AL COLLO?

**Giovedì 11/05 dalle 21.00 alle 22.00**

Cosa posso fare per prevenire e migliorare le tensioni dovute a troppa sedentarietà?  
Alcuni piccoli esercizi che ci aiutano a stare meglio.

A cura di **Elena Farina** - Osteopata

**Info e prenotazioni:** +39 347 887 4954



## MENTE, POSTURA ED EMOZIONI: COS'È IL MINDSET?

**Giovedì 25/05 dalle 21.00 alle 22.00**

Scopriamo insieme i 7 passi del potenziamento personale.  
A cura di **Anna Figini** - Naturopata, Life Coach,  
Mindfulness Trainer

**Info e prenotazioni:** +39 339 429 8711



## BAGNO DI CAMPANE TIBETANE



**Venerdì 26/05 dalle 19.30 alle 20.30**

Esperienza di meditazione,  
riequilibrio energetico e rilassamento.

A cura di **Sara Tramenote** -  
Terapeuta del suono

**Info e prenotazioni:**  
+39 348 746 9813 (Letizia)



## L'ASCOLTO DEL CORPO ATTRAVERSO LO YOGA

**Giovedì 18/05 dalle 18.00 alle 19.00**

Una pratica yoga adatta a tutti che  
aiuta a rilassare e riportare equilibrio.

A cura di **Monica Zocco** - Insegnante di Yoga

**Info e prenotazioni (whatsapp)**  
+39 334 605 9580



Tutte le attività sono **GRATUITE** e offerte grazie alla preziosa collaborazione con i cittadini attivi e professionisti della rete di **#Oltreiperimetri**.  
Per una comunità più bella, viva, partecipata.

**#OP Cafè, Via Meda 20, Rho**